DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 8.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Sygnały optyczne w turystyce.

Napisał *Wł. Sikorski.*

Już w czasie zamierzchłej przeszłości pozyskała ludzkość to doświadczenie, że łatwo porozumieć się na dalszą odległość z pomocą pewnych znaków optycznych. Doświadczenie to z biegiem czasu czem raz bardziej udoskonalane oddaje dziś w służbie wojennej znaczne usługi. Z pomocą heliografów bowiem, w których odpowiednio ustawione zwierciadła rzucają potężną moc światła, można się porozumieć na odległość 160—200 klm.

Heliografu jednak można naturalnie używać tylko w dzień i to w dzień słoneczny. Nocną porą używa się zamiast heliografu potężnych latarń sygnałowych, a światło ich jest widoczne na 40—50 klm. Na krótszą odległość używa się znacznie prostszych znaków optycznych, polegających na tem, że z pomocą dwóch chorągiewek (o powierzchni 50 cm^2) możemy sobie dawać z góry umówione znaki. W ten sposób możemy łatwo porozumiewać się na przestrzeni 1—3 km., gdyż chorągiewki te latem białe lub czerwone, zimą zaś czarne, odbijają wyraźnie od odpowiedniego tła. Nocną porą miejsce chorągiewek zastępują dwie latarki [1]) umieszczone na krótkich la-

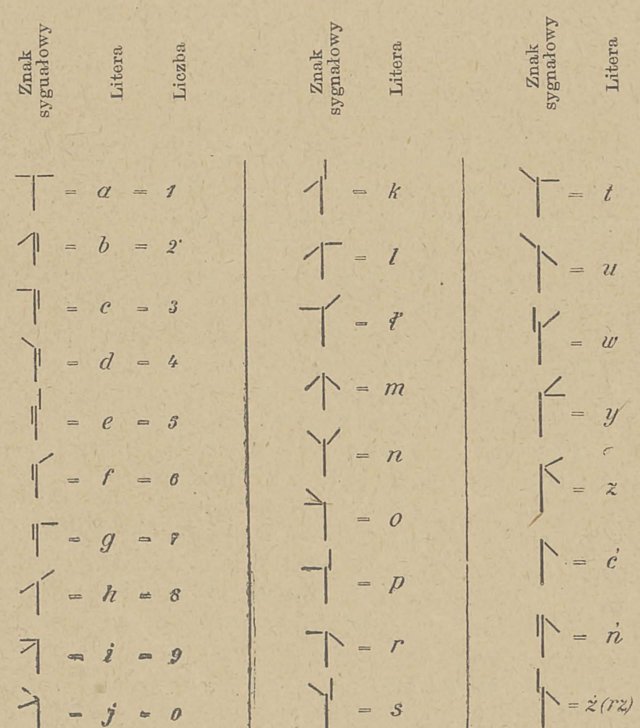
[1]) Sądzę, że najodpowiedniejsze do tego celu acetylenowe lub elektryczne.

seczkach, podczas gdy trzecia przypięta na piersiach dającego sygnały. Wskutek odpowiedniej zmiany w położeniu chorągiewek lub latarek powstają znaki odpowiadające literom, cyfrom a nawet niektórym skróceniom.

Ten sposób porozumienia się może oddać znakomite usługi nie tylko w czasie wojny, ale także i w naszem codziennem życiu. Szczególnie od czasu rozwoju wycieczek w naszym kraju możność porozumienia się na odległość nie powinna być dla nas obojętną: może nam być w pewnych okolicznościach życiowych pomocną, a może nawet wprost zbawienną. Turystyka bowiem jest zawsze jeszcze połączoną z pewnemi niebezpieczeństwami, a statystyka zanotowała stosunkowo sporą ilość nieszczęśliwych wypadków, których byśmy niejednokrotnie mogli uniknąć, gdyby potrzebna pomoc była dostateczną i w odpowiednim czasie. Pomoc taką moglibyśmy w danym wypadku wezwać przez z góry umówione znaki czyli sygnały optyczne.

Znaki te zestawiam na podstawie sygnałów przyjętych w Szwecyi, a głębszą ocenę podanego projektu pozostawiam szerszemu ogółowi.

Niżej podane zestawienie przedstawia położenie ramion przy poszczególnych znakach:



Skrócenia i bliższe wyjaśnienia.

a = odpowiedź i zrozumiano, *b* = zakończenie, *h* = kto to? *o* = niezrozumiano, *p* = kropka, *z* = cyfra. Ciągłe wahania obu ramion nad głową i w lewo i prawo = niebezpieczeństwo, pomocy.

Postawa sygnałowa: rozkrok, chorągiewki lub latarki w dole między stopami tak, że nie wychodzą na zewnątrz stóp. Następnie daje się znak: »wywołanie« tak długo, jak długo odbierający nie da znaku: odpowiedź. Znak: »wywołanie« polega na podnoszeniu jednego ramienia przed sobą z dołu do góry w kierunku pionowym. Z chwilą dania ze strony przeciwnej znaku odpowiedź, rozpoczyna się rozmowa optyczna. Po każdym słowie przyjmuje się postawę sygnałową i oczekuje się znaku zrozumiano lub niezrozumiano [1]). Po skończonej rozmowie daje się sygnał: koniec, co strona przeciwna powtarza również.

Gdyby w toku odczytywania sygnałów okazała się trudność w odczytywaniu, a to z powodu złego tła lub jakichkolwiek innych względów i chcemy to stronie przeciwnej oznajmić, dajemy sygnał do »przeniesienia się«.

pw = pochód wprzód, *ps* = pochód wstecz, *pr* = pochód w prawo, *pl* = pochód w lewo.

Sądzę, że ten lub podobny sposób porozumienia się mógłby i powinien oddać w turystyce nie jedną usługę, a niekiedy może przynieść potrzebną pomoc, tembardziej, że ofiary (przynajmniej u nas) jakkolwiek rzadkie, nie jednego jeszcze odstraszają od tej pięknej i z bardzo wielu względów pożytecznej gałęzi sportu.

Ćwiczenia chorągiewkami

ułożone przez *F. Martynę* — muzyka *R. Prusa* — wykonana na V. Zlocie sokolim w Pradze 1907 roku — przez Sokolice czeskie z Nowego Yorku.

(Ciąg dalszy).

Oddział II.

D. Rej.

Takt: 24. Ruch: w takt pochodu.

Ćwiczące rozdzielone są na dwa zastępy szóstkowe. 1-sza, 3-cia 5-ta, 7-ma, 9-ta i 11-ta wykonają 1/4 obrót w prawo, zaś 2-ga, 4-ta, 6-ta, 8-ma, 10-ta, 12-ta wykonają 1/4 obrót w lewo. Każda szóstka

---

[1]) Wszelkie w toku rozmowy przychodzące cyfry, poczem strona sygnalizująca daje znak: zrozumiano i prowadzi rozmowę dalej. Przed i po podanej cyfrze sygnalizuje się: *z* t. j. cyfra.

*

rozpada się na dwie trójki, a mianowicie: 1, 3, 5 stanowi pierwszą trójkę, 2, 4, 6 drugą trójkę, 7, 9, 11 trzecią trójkę, 8, 10, 12 czwartą trójkę.

1—6. Pierwsza i trzecia trójka — pochodem na pr. ukosem, tworzą trójkę czelną. Pierwsza ćwicząca postępuje pełnym krokiem, trzecia krótszym, a piąta najkrótszym. (To samo dotyczy trzeciej trójki).

Druga i czwarta trójka — wykona pochód na lewo wskos.

W czasie tego pochodu rozstęp należy zachować taki, jaki mają w pierwszej chwili, gdy ruszają z miejsca.

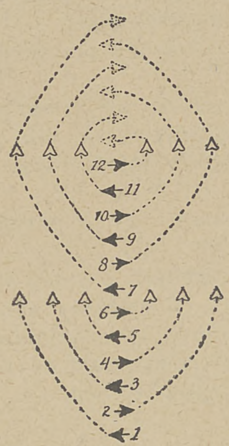


Fig. 18.

Z szóstym krokiem wszystkie są zwrócone czołem wstecz i tworzą dwie szóstki, w których pojedyncze ćwiczące stoją od siebie oddalone tak, że między dwie zawsze jedna jeszcze zmieścić się może.

Fig. 18. Znaki końcowe oznaczają ustawienie ćwiczących przed pochodem, znaki konturowe ustawienia z 8 krokiem.

1—6. Trójki wykonują dalszy pochód ukosem, tak, że znów z 6 krokiem znajdą się wszystkie w jednym rzędzie, w tym samym stosunku, jak w pierwszej chwili, tylko czołem w odwrotną stronę.

1—6. Trójki wykonują dalej pochód ukosem, tak, że z 6 krokiem tworzą znów rząd szóstkowy, lecz obie trójki na innych skrzydłach rzędu.

1—6. Trójki wykonują jeszcze 6 kroków ukosem i z 6 krokiem znajdą się na dawnem miejscu ustawienia.

1—24. Powtórzyć cały ten pochód jeszcze raz, jednak ukosem w przeciwną stronę; trójki, które uszykowały ukos w prawo, zrobią go teraz w lewo, te które zrobiły ukos w lewo, zrobią go w prawo. Z 24 krokiem wszystkie znajdą się znów na miejscu pierwotnego ustawienia. Cały ten pochód wykonywa się równomiernie, bez przestanku, w kierunku jaki oznacza Fig. 18.

Następnie wykonują:

1—4. Cztery kroki na miejscu a w tym czasie wszystkie ćwiczące parzyste (2, 4, 6, 8, 10, 12), wykonują pochodem na miejscu (czteroma krokami) 1/2 obrót (w lewo w tył), tak że wszystkie tworzą jeden rząd czołem w prawo od kierunku pierwotnego szeregu.

1—8. Wszystkie rzędem 8 drobnych kroków wprzód a z 8 krokiem w tył zwrot (na lewo w tył).

1—4. Cztery kroki wprzód (zwykłe).

1—6. Zmiana rzędu (z obu skrzydeł zaczynając) w dwa zastępy szóstkowe. Na raz obraca się »pierwsza« w lewo, »dwunasta«

w prawo i postępują ku sobie, inne tymczasem maszerują wprzód, z drugim krokiem obraca się »druga« w lewo, a »jedynasta« w pr. i postępują ku sobie, za trzecim krokiem postępują podobnie 3 i 10, z czwartym 4 i 9, z piątym 5 i 8, z szóstym 6 i 7. Fig. 19. Teraz znajdują się oba rzędy szóstkowe naprzeciw siebie w oddaleniu jednego kroku.

1—4. Cztery kroki na miejscu. Czwartym krokiem wszystkie w tył zwrot (oba rzędy tyłem do siebie).

1–3. Cztery kroki naprzód (oba rzędy).

1—3. Trójkami rozdzielić się i zachód na zewnątrz (trzema krokami) o kąt 180°. Ćwiczące: 1, 6, 7, 12 są osią obrotu, poszczególne szóstki są obecnie twarzą do siebie zwrócone. Fig. 20.

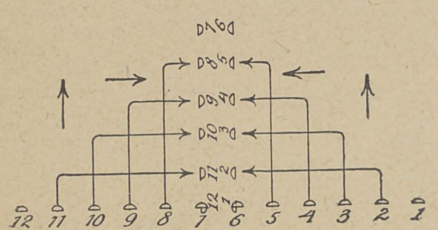


Fig. 19.

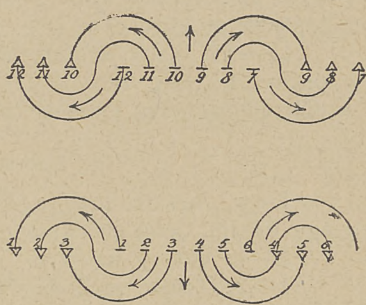


Fig. 20.

1—3. Trójkami zachód na zewnątrz (trzema krokami) o kąt 180°. Ćwiczące: 3, 4, 9, 10 są obecnie osią obrotu, poszczególne szóstki są do siebie tyłem obrócone. Fig. 21.

1—4. P r z e c h ó d w t r ó j k ą t y. Wszystkie skrajne, w każdej trójce, wykonają na zewnątrz odkrok (rozkrok) z równoczesnym obrotem twarzą do środka trójkąta. Środkowe w trójkach wykonnją 2 kroki wprzód i w tył zwrot, również twarzą do środka trójkąta. Z ostatnim taktem wszystkie skurczą ramiona, chorągiewki pionowo.

E. Ćwiczenia kroków w trójkącie.

1—4. ¼ obrót w lewo, łukiem do środka: ramię prawe w górę na zewnątrz, lewe wprzód do środka poniż +· krokiem sunowym w prawo wprzód zewnątrz. (Przy położeniu »ramię prawe w górę na zewnątrz«, chorągiewki w trójce każdej wzajemnie się zetkną, sun wykonywa się skośnie, ku środkowi trójkąta, a mianowicie: prawą sunem krok wprzód zewnątrz, lewą przysun do prawej, pięta lewej nogi wzniesiona, noga lewa w kolanie lekko ugięta). Cały ten ruch wykonywa się na r a z — na d w a zaś wytrzymuje. Ruch odbywa się niejako po obwodzie koła, którego środek leży w środku trójkąta.

3—4. Łukiem na zewnątrz ram. wprzód do środka poniż + krokiem sunowym w lewo wprzód zewnątrz.

5—6. Krok sunowy w prawo wprzód zewnątrz z 1/2 obrotem w prawo + łukiem dośrodkowym: lewe ramię w górę na zewnątrz, prawe wprzód do środka poniż. (Zrobiwszy krok sunowy prawą nogą, przysunąć lewą szybko, ustawić ją skrzyżnie przed prawą i łącznie wykonać 1/2 obrót w prawo). Po tym obrocie tylko palce prawej stopy dotykają ziemi. W takcie od 1—6. wykonywa się ruch w trójkątach na prawo wokoło.

7—8. Łukiem dośrodkowym ram. wprzód do środka poniż + krok sunowy w prawo wprzód zewnątrz.

9—10. Krok sunowy w lewo wprzód zewnątrz z 1/2 obrotem w lewo analogicznie (jak w takcie 5—6), łukiem dośrodkowym, ramię prawe w górę zewnątrz, lewe wprzód do środka poniż.

11—12. Krok sunowy w lewo wprzód zewnątrz z 1/4 obrotem w prawo do post. zasadnej (czołem do środka trójkąta) + ramiona w dół, chorągiewki pionowo przy ramionach.

Nawrót w zastęp.

1—4. Nawrót z trójkątów w trójki wykonać należy odwrotną drogą do tej, jaką postąpiono przy tworzeniu trójkąta.

1—4. Cztery kroki na miejscu.

1—3. Trójki zachodzą ku środkowi. Oś obrotu trójek stanowią teraz 3, 4, 9 i 10 ćwicząca.

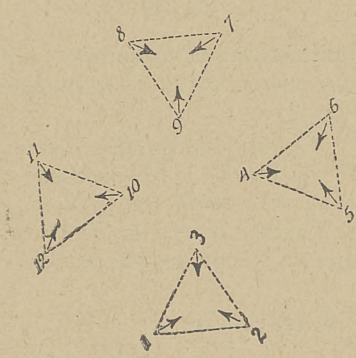


Fig. 21.

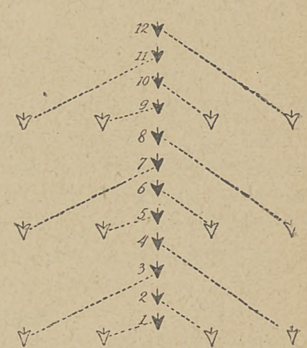


Fig. 22.

1—3. Trójki zachodzą powtórnie ku środkowi. (Oś obrotu stanowią: 1, 6, 7 i 12 ćwicząca) i stanowią dwa rzędy szóstkowe, tyłem do siebie zwrócone.

1—4. Cztery kroki na miejscu. Z czwartym krokiem w tył zwrot. (Obecnie są obie szóstki do siebie twarzą zwrócone).

1—6. Zmiana szóstek w jeden rząd. Zmianę zacząć należy od »pierwszej« i »dwunastej« ćwiczącej. Na raz obraca się »pierwsza«

w prawo, »dwunasta« w lewo i postępuje w tyle za rzędem równolegle do niego, tymczasem rząd maszeruje wprzód, na dwa robi to samo »druga« i »jedynasta«, na trzy robi to samo »trzecia« i »dziesiąta« i t. d. Z szóstym krokiem znajdą się wszystkie w jednym rzędzie (czołem w lewo i bez zatrzymania pochodu postępują dalej.

1—8. Ośm kroków wprzód. Z ósmym krokiem w tył zwrot (w lewo w tył).

1—4. Cztery kroki na miejscu.

1—8. Ośm kroków wprzód. Z ósmym krokiem $^1/_4$ obrót w lewo (w szereg). Cały ten nawrót wykonać należy gładko i bez jakiejkolwiek przerwy.

Z tego szeregu wykonamy kolumnę czwórkową jako rozstęp do ćwiczeń III. oddziału.

1—4. Pierwsza i druga wykonają ukośnie 2 kroki wprzód na zewnątrz (pierwsza na prawo, druga na lewo).

Trzecia i czwarta wykonają 4 kroki ukośnie na zewnątrz (trzecia na prawo, czwarta na lewo) i staną zrównane w czwórkę. Podobnie postąpią: 5, 6, 7, 8, które stworzą drugą czwórkę, tudzież 9, 10, 11, 12, które stworzą trzecią czwórkę. Wszystkie czwórki i poszczególne ćwiczące zachowają rozstęp jak wskazuje Fig. 22. (C. d. n.).

Ćwiczenia na kółkach, krążniku i drabinkach chwiejnych.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

(Dokończenie).

II. Ćwiczenia w huśtaniu.

Huśtanie jest to ruch wahadłowy przyrządu i ciała zarazem. Co do kierunku mamy huśtanie:

a) naprzód i wstecz;

b) w bok w lewo i w pr.;

c) okrężne.

Co do sposobu mamy: *α)* huśtanie odbiciem się (zwyczajnie obunóż cwałem); *β)* huśtanie wolne:

1. bierne;
2. za pomocą wywijania;
3. huśtanie podmykiem;
4. huśtanie podnoszeniem się na rękach.

Z huśtania zeskakujemy:

1. w tylnym zamachu zeskokiem w dół o krzyżach skulonych;
2. w przednim zamachu podmykiem wprzód.

A. Zwieszenia i zmiany.

a) huśtanie w zwieszeniach na rękach o ramionach prostych lub ugiętych na obu lub na jednem kółku, jedna ręka na kółku, druga na sznurze;
b) huśtanie w zwieszeniach na przedramionach.

Zmiany zwieszeń uskuteczniamy:
1. w przednim zamachu łatwiejsze dla nóg;
2. w tylnym zamachu łatwiejsze dla ramion.

B. Podpory i zmiany.

a) huśtanie w podporze tyłem;
b) huśtanie w podporze przodem, o ram. prostych lub ugiętych.

C. Obroty.

Tylko w zwieszeniach.

a) na rękach;
b) na przedramionach, a to: 1/2 obrotu w lewo lub w prawo (krzyżując sznury) w przednim lub w tylnym zamachu i to bądź huśtaniem za pomocą odbicia się, bądź huśtaniem wolnem.

D. Wspierania.

a) w tylnym zamachu (łatwiej);
b) w przednim zamachu (trudniej), i to bądź: 1. w huśtaniu za pomocą odbicia się, co łatwiej, bądź 2. w huśtaniu wolnem, co trudniej. A mianowicie:
1. wspieranie ciągiem zazwyczaj oburącz;
2. wspieranie rzutem;
3. wspieranie wychwytem.

E. Wymyki.

a) w przednim zamachu, co łatwiej;
b) w tylnym zamachu, co trudniej.

F. Kołowroty.

a) w przednim zamachu kołowrót, z podp. przodem, wprzód;
b) w tylnym zamachu kołowrót, z podporu przodem, wstecz.

G. Woltyże.

1. 1/2 kole okroczne w tylnym zamachu;
2. 1/2 kole odwrotne w tylnym zamachu;
3. koło rozkroczne w tylnym zamachu do zeskoku;

4. przewrót wstecz lub wprzód;
5. przewrót rozkrokiem w przednim zamachu do zeskoku;
6. wykręt w barkach wstecz w tylnym zamachu;
7. wykręt w barkach wprzód w przednim zamachu;
8. przewrót z podporu do zwieszenia.

H. Wytrzymania.

a) poziomka nóg: 1. w zwieszeniu; 2. w podporze;
b) poziomka ramion (rozpięcie);
c) waga tyłem lub przodem;
d) chorągiewka w lewo lub w prawo;
e) stanie na rękach o ramionach ugiętych lub prostych.

Kombinacye polegają przeważnie, że jedne ćwiczenia wykonywamy w przednim zamachu, drugie w tylnym.

Ćwiczenia na krążniku dzielimy:

1. ćwiczenia na miejscu (patrz kółka);
2. ćwiczenia w huśtaniu (patrz kółka);
3. ćwiczenia w krążeniu.

Krążenia (kierunki):

a) naprzód;
  α) w prawo, jeżeli prawe ramię do środka zwrócone,
  β) w lewo, jeżeli lewe ramię do środka zwrócone.
b) wstecz
  α) w prawo, jeżeli prawe ramię do środka zwrócone,
  β) w lewo, jeżeli lewe ramię do środka zwrócone.
c) w bok, w lewo lub w prawo
  α) czołem do środka, co łatwiej,
  β) tyłem do środka, co trudniej.

Sposoby krążenia:

a) krążenie chodem (chód różnego rodzaju);
b) krążenie biegiem, n. p. biegiem zwykłym, poskocznym, dwuskocznym, zmiennym i t. p.;
c) cwałem, w lewo lub w prawo;
d) cwałem zmiennym;
e) poskokiem
  α) obunóż,
  β) jednonóż;
f) wywijaniem i odbiciem się obunóż. Przy krążeniu wprzód odbijamy się w tylnym zamachu, przy krążeniu wstecz odbijamy się w przednim zamachu;
g) krążenie lotne.

A. Krążenia w zwieszeniu.

1. na dwu drabinkach:

α) na rękach o ramionach prostych,
β) na rękach o ramionach ugiętych,
γ) na rękach jedno ramię ugięte, drugie w bok odchylone,
δ) w zwieszeniu na przedramionach,
ε) w zwieszeniach kombinacyjnych, n. p.:

1. prawe ramię proste, lewe ugięte;
2. przeciwnie;
3. na lewem ramieniu, prawem przedramieniu;
4. przeciwnie.

2. na jednej drabince:

a) oburącz, mianowicie: jednorącz nachwytem powyż, jednorącz podchwytem poniż

α) drabinka przed sobą,
β) drabinka za sobą;

b) oburącz nachwytem lub podchwytem na szczeblu o ramionach prostych lub ugiętych;

c) jednorącz o ram. prostem, ugiętem lub na przedramieniu;

d) jednorącz i zarazem:

α) w zwieszeniu na podudziu;
β) stojąc na szczeblu jednonóż.

B. Krążenia w podporze.

Tylko na dwu drabinkach oburącz, o ramionach prostych lub ugiętych.

C. Krążenia w zwieszeniu i w podporze na dwu drabinkach.

Podczas krążenia można wykonywać i inne ćwiczenia, lecz bardzo ograniczenie, n. p.: obroty, wspierania, wytrzymania.

Drabinki chwiejne.

Wykonywamy huśtania w zwieszeniach: 1. poprzek, a to: przodem, tyłem, bokiem w lewo lub w prawo, trzymając się rękami za poręcze, za szczeble lub jedną ręką za poręcz od środka, drugą za szczebel nachwytem lub podchwytem; 2. pobok, a to: zwyczajnie przodem, trzymając się rękami za poręcz lewą lub prawą nachwytem, dwuchwytem w prawo lub w lewo, podchwytem lub za szczeble nachwytem (rzadziej) lub podchwytem. Ćwiczenia na krążniku i drabinkach chwiejnych nadają się dla młodzieży obojga płci do lat 14.

Odezwa w sprawie gier ruchowych naszego ludu.

Dwutygodnik »Ruch« ogłasza następującą odezwę: Za jeden z najważniejszych czynników wychowania fizycznego uznane zostały gry ruchowe. Gry ruchowe stanowią też najskuteczniejszy środek zainteresowania mas szerokich kulturą cielesną, gdyż posiadają, obok stosowania ruchów naturalnych, pierwiastek szczególnego interesu w zapożyczonych z życia codziennego sytuacych i stosunkach pomiędzy graczami poszczególnymi. Interes ten zwiększać się musi zawsze w miarę większego odbicia w nich cech charakteru grających i dlatego wiadomo, iż gry niektóre bywają właściwością pewnych okolic, pewnych zawodów, a nawet stosowane są u niektórych tylko narodów.

Jako najistotniejszy objaw właściwego dziatwie normalnej nastroju, gry ruchowe znane są i wśród naszego ludu, stanowiąc bez wątpienia jeden z wybitnych objawów jego twórczości rodzimej. Objaw ten mało był dotąd badany, a i to przeważnie ubocznie, choć przecież stanowić może poważne źródło wskazań do poznania właściwości naszych i wpływać na jakość ogólnych metod kultury cielesnej.

Znane dzisiaj powszechnie gry sportowe angielskie są właściwie rozwinięciem szerszem, przez praktykę wieków wskazanem, dawnych pierwotnych pomysłów ludu angielskiego i włoskiego. Pomysły podobne ludu naszego w tej dziedzinie niewątpliwie mogą posiadać dla nas większą wartość i nadać się do tego, by, podpowiednim przerobieniu i wykształceniu stały się ulubioną rozrywką ogółu i zwiększyły zainteresowanie się jego zabiegami ruchowymi.

W tym celu zwracamy się do Czytelników naszych, tych zwłaszcza, którzy lato na wsi spędzać będą, ażeby zechcieli obserwować uprawiane tam przez dziatwę i dorosłych gry ruchowe i przesyłać nam ich opis.

W szczególności opis taki zawierać powinien, obok wymienienia miejscowości, dane następujące:

1. nazwa gry (jeśli można z wyjaśnieniem);

2 teren, na którym gra bywa prowadzona (wymiary, dopełniony podział i t. d.);

3. używane przy grze przybory (podać wymiar dokładny, opis albo nawet podobiznę);

4. Liczba grających wraz ze wskazaniem ich rozstawienia, tudzież roli poszczególnej i używanych nazw;

5. Przebieg gry i wybitniejsze jej chwile.

Opisy gier więcej charakterystycznych będziemy w »Ruchu« pomieszczali. Gry nadające się do tego po odpowiedniem przerobieniu, stać się mogą motywem do wytworzenia gier rodzimych, które niewątpliwie staną się własnością ogólną i łatwiej się rozpowszechnią

w kołach szerokich, aniżeli obce nam i sztucznie przez nas naśladowane gry narodów innych.

Zbieranie wiadomości o grach ruchowych stać się może niewątpliwie nader pożytecznem zajęciem dla młodzieży szkolnej, która na wakacye na wieś wyjeżdża, i dlatego nie wątpimy, iż otrzymamy plon w tej mierze obfity, jeżeli zwłaszcza odezwę naszą poprzeć zechcą łaskawie szanowni przełożeni i przełożone szkół naszych, o co ich niniejszem uprzejmie prosimy, dodając, że odbitki odezwy otrzymać można bezpłatnie za zgłoszeniem do redakcyi »Ruchu«, Warszawa, ul. Wielka l. 11.

Kronika.

— **Wynik zawodów Związku Sokolstwa czeskiego.** Zawody o mistrzostwo C. O. S. Do zawodów stanęło 25 — w ciągu zawodów ustąpiło 3 — pozostało 22. Z tego zdobyli: 1. Czada J. (Praga) 206·5 punktów (89·78%), 2. Stary K. 189·5 punkt., 3. Janik Em. 174·5 punkt., ponadto powyżej 70% punktów zdobyło jeszcze 6-ciu zawodników. Pierwsi trzej otrzymali: lipowy wieniec ze srebrnym monogramem, wielki dyplom i średni medal C. O. S. Zawody drużyn wyższego oddziału. Do zawodów stanęło 9 zastępów, z tego osiągło powyżej 80% punkt.: 1. Praga (Macierz) 429·25 punkt. (85·85%), 2. Berno I. 426·75 punkt., 3. Pilzno 412·0 punkt., więcej niż 70% punkt: 4. Smichów I., 5. Karlin, 6. Žižków, 7. Most. Trzy pierwsze drużyny nagroda: wieniec lipowy i wielki dyplom, dalsze drużyny: wieniec lipowy i dyplom zwykły.

Zawody drużyn niższego oddziału. Zgłosiło się 102 drużyn, z tego 30 zdobyło powyżej 80% punktów, 53 wyżej 70%, inne powyżej 60%. Pierwsze trzy najlepsze 1. Król. Vinohrady III. 454 punkt. (90·9%), 2. Ołomuniec 442 punkt., 3. Mor. Ostrawa 433·25 punkt. Nagroda: wieniec lipowy i wielki dyplom.

Zawody jednostek wyższego oddziału. Stanęło 71, zdobyło powyżej 80% punkt.: 1 Czada, 2. Peča Lubom. (Pilzno), 3. Sykora Jos. (Smichov I.), tudzież 20-tu innych, powyżej 70% punktów, zdobyło 11-tu.

Zawody jednostek niższego oddziału. Stanęło 723, zdobyło powyżej 80% 258, 70% 283, 60% 128. Pierwsi trzej: 1. Swoboda Svatopluk (król. Vin.), 2. Wach Fr. (król. Vin.), 3. Hošek Fr. (król. Vin.) i Raclawsky J. (Ołomuniec).

Zawody w 6-cio boju. (Skok w dal, skok w wyż, bieg 91·1 m., rzut kamieniem, ćwiczenia wolne). Stanęło 94 zawodników. Zdobyli: 1. Mojžis An. (Berno) 79·75 punkt., 2. Stary K. (Poděbrady), 3. Andrysyk (Berno), 4. Cesnowsky (Řesnice), 5. Vazač (król. Hrad.), drugą nagrodę otrzymało 17-tu, list pochwalny 25-ciu.

Zawody w jednoboju:

Bieg 100 m. (49 zawodników): 1. Buzek J. (Kolin) 11 $^2/_5$ sek. Bieg 300 m. (50 zawodników): 1. Prager J. (Kolin) 40 $^2/_5$ sek. Bieg 500 m. (15 zawodników): 1. Prager J. (Kolin) 75 $^1/_5$ sek.

Wspieranie 50 kg. (22 zawodników): 1. Kropaczek (Kolin) 24 razy. Wspieranie 25 kg. (15 zawodników prawo i leworącz): 1. Eleden Bogun (Wysočany), pr. 30, l. 18=48.

Rzut kamieniem (29 zawodników): 1. Kraliček (Berno I.) 7 m. 16 cm.; rzut dyskiem (20 zawodników): 1. Klubal (Chrudim) 36 m. 89 cm.

Skok w dal z mostku z rozb. (16 zawod.): 1. Pragr O. (Kolin) 6 m. 3 cm.; skok w dal bez mostka bez rozb. (30 zawod.) 1. Prochaska (kr. Vin.) 2 m. 94 cm.; skok w dal z mostka bez rozb. 1. Fifka (Praga) 3 m. 3 cm.; skok w dal bez mostka z rozb. (16 zawod.): 1. Pragr O. (Kolin) 5 m. 95 cm.; trójskok (10 zaw.): 1. Kliment (Nosle) 11 m. 70 cm.; skok w wyż z most. rozb. (24 zawodn.): 1. Mauer (Pilzno) i Pragr O. 1 m. 55 cm.; skok w wyż bez most. z rozb. (19 zawod.): 1. Hruby (Rohycany) 1 m. 50 cm.; skok w wyż z most. bez rozb. (8 zaw.): 1. Pragr O. 1 m. 35 cm. skok w wyż bez most. bez rozb. (21 zawod.): 1. Pragr. O. 1 m. 35 cm.; skok w wyż o tyczce: 1. Jisak (Rohycany) 3 m.

Pływanie 100 m. (27 zawodn.): 1. Doucha (Praga) 1 m. 24 $^2/_5$ sek.

Zapasy o mistrzowstwo: w lekkiej wadze: Ryška (Mar. Horn.) w ciężkiej wadze: Smrčka (Podebrad).

— **Poświęcenie i uroczyste otwarcie parku gier Tow. zabaw ruchowych we Lwowie** odbyło się dnia 29. czerwca b. r. Poświęcenia dokonał ks. arcybiskup Bilczewski, mszę polną odprawił ks. kan. Wołcz. Po poświęceniu przemówił arcybiskup w pięknych słowach, przypominając udział papieża w uroczystościach gimnastycznych w Rzymie. Następnie przemówił prezes Tow., prezydent Rady szkolnej kraj., Dr. Ignacy Dembowski i oddał park do użytku publicznego, dalej przemawiał prezydent Ciuchciński imieniem miasta, Dr. K. Czarnik imieniem Sokolstwa, wkońcu student Laskownicki imieniem młodzieży, poczem nastąpiły na dany znak gry na wszystkich boiskach.

Po południu, przy udziale licznych widzów, zgromadzonych na wspaniałych trybunach i dokoła olbrzymiego boiska, odbyły się zawody i gry. Naprzód wystąpiła młodzież szkół ludowych męska i żeńska i zaprodukowała gry bieżne, podrywki i inne, w liczbie 240 głów, w 12 zastępach, potem zaprodukowały drużyny żeńskie, nowo wprowadzoną u nas grę »Basket ball« w trzech walkach, do których stanęło 6 drużyn a to: 5 przeciw 5, 7 przeciw 7, 9 przeciw 9 grających. Poszczególne drużyny różniły się strojem i tak: jedne miały strój biały, inne czerwony, inne błękitny. Gra ta zyskała ogólny poklask i rozpowszechnia się dziś we Lwowie wśród

młodzieży żeńskiej z upodobaniem. (Rada szkolna okręgowa, zaopatrzyła wszystkie szkoły żeńskie wydz. w przybory do tej gry). Jako punkt trzeci odbył się match footballowy między Cracovią (Kraków) i Czarnymi (Lwów) dwoma najstarszemi drużynami footballowemi w kraju. Wynik wypadł na korzyść Cracowii. Czwarty punkt stanowiły zawody w Hockey'u między drużyną Czarnych A. i B. — w końcu zawody w palanta między drużyną »Orzeł« A. i B.

— **Zawody w biegu z płotkami** (110 m.), w skoku o tyczce, rzucie piłką procną, rzucie piłką krikietową, mocowaniu liną, średni match footballowy między Politechniką a Uniwersytetem, odbył się dnia 4. lipca b. r. w parku gier T. Z. R. Oryginalne te zawody dały następujące wyniki: w jednoboju: bieg z płotkami: 1. Garczyński w 19 4/5 s., 2. Lodziński w 19 4/5 s. (19 s. poza konkursem), 3. Skopal 19 4/5 s. w skoku o tyczce: 1. Cybulski 2·92 m., 2. Pawlewski 2·76 (2·81 poza konkursem), 3. Kawecki 2·71 m., w rzucie procną: 1. Cybulski 31·59 m., 2. Prochazka 28·13, 3. Herlt 27·41 m., w rzucie krikietową piłką: 1. Berger 76·79 m., 2. Toruń 75·22 m., Darowski 54·15 m., w trójboju (bieg z płotkami + skok o tyczce + rzut procną). 1. Cybulski 6 punktów, 2. Herlt 8 punkt., 3 Kawecki 10 punkt. W mocowaniu liną zwyciężyła drużyna rzemieślnicza »Młot« T. Z. R. tudzież w matchu footbalowym zwyciężyła Politechnika w stosunku 4 : 3.

— **Dwa kursa gier i ćwiczeń sportowych** urządziło Tow. zabaw ruchowych we Lwowie, a to: od 15. maja do końca roku szkolnego kurs dla nauczycieli lwowskich i z okręgu zamiejskiego, od 7. lipca do 15. włącznie kurs dla nauczycieli z prowincyi. Na pierwszy kurs zapisało się 60 nauczycieli ze Lwowa i 6 z okręgu lwowskiego. Ćwiczenia odbywały się codziennie w parku gier i obejmowały: football, palanta, pięstówkę, hockey, tennis, procną, basket ball, tudzież lekką atletykę. Z końcem kursu otrzymali uczestnicy świadectwo frekwentacyi.

Na drugi kurs t. zw. wakacyjny przybyło 15 nauczycielek i 19 nauczycieli z prowincyi. Program obejmował: od 9—10 rano wykłady: pierwsza pomoc w nagłych wypadkach (Dr. Hojnacki), hygiena i dyetetyka dier ruchowych (Dr. prof. Panek), znaczenie gier w wychowaniu (ins. Hemerling), organizacya gier (Cenar). Od 10. do 12. pod kierunkiem pp. Wiśniewskiego St. i Kapałki Fr. odbywały się ćwiczenia praktyczne: tennis, tudzież gry rodzaju łapanek gonitw, podrywek, rzucanek i chwytek, po południu od 5—8 gry sportowe: football, basket ball, palant, hockey i t. d. Z końcem kursu otrzymali uczestnicy świadectwo frekwentacyi.

— **Strój ćwiczebny amerykanek.** Ze wszystkich kobiecych strojów ćwiczebnych najbardziej hygienicznym i estetycznym jest strój amerykańskich dziewcząt i kobiet — który w Towarzystwach gimnastycznych i szkołach żeńskich w Chicago i innych miastach Ameryki zyskał ogólne obywatelstwo. Podając w art. Ćwicz. chorą-

giewką ryciny tego stroju, zbyteczną rzeczą byłoby opisywać go odrębnie. Wystarczy zaznaczyć, że ubranie dolne nie jest spodnicą, lecz są to szerokie spodnie, związane nad kolanem. Strój wykonany zazwyczaj z czarnej lub ciemno granatowej materyi, kołnierz, krawat i manszety białe lub barwy kremowej. (Mogą być i półrękawki). Strój ten nadaje postaci niezmiernie wiele wdzięku, jest lekki, daje ruchom swobodę, a co najważniejsza nie wywołuje u niewiast wstydu, gdyż spodnie tej szerokości mają wygląd spodnicy. Byłoby wielce upragnioną rzeczą zastanowić się, ażali stroju takiego nie należałoby wprowadzić do naszych oddziałów żeńskich. Niechaj nasze sokolice rozważą kwestyę tę rychło, iżby już na Zlocie krakowskim 1910 r. mogły w stroju takim wystąpić.

— **Gimnastyka szkolna w Czechach.** Na krajowej konferencyi nauczycielskiej odbytej ubiegł. roku (1908) uchwalono odnośnie do gimnastyki:

Cel: rozwijać równomiernie (gimnastyką) wszystkie władze cielesne i duchowe, uzdrawiać je i odświeżać, wspierać (gimnastyką) wychowanie młodzieży w szkole.

Środki: gry ruchowe, ćwicz. wolne, ćwicz. rzędowe, ćwicz. na przyrządach (tylko najskuteczniejsze), kąpiel, pływanie, wycieczki piesze, odpowiednie pląsy dziecięce (tańce), okolicznościowa w przyrodzie nauka poglądu.

Zasady: 1. osnowy gimnastyczne mają być zestawione, jako szereg środków wychowania cielesnego, z którychby nauczyciel mógł stosownie do miejscowych warunków, wybierać najodpowiedniejsze; 2. ćwiczenia podane do wyboru mają być zupełnej wartości pedagogicznej, metodycznej i hygienicznej; 3. dziewczęta mają mieć gimnastykę obowiązkową; 4. ćwiczenia dla nich niechaj nie będą tak bojaźliwie ograniczone, jak dotychczas; 5. należy opracować dwa plany gimnastyczne: jeden dla szkół, które mają sale gimn., drugi dla szkół, które sal nie mają; 6. do gimnastyki należy ustanowić osobnych fachowych nauczycieli. (U nas, w Galicyi, wprowadzeniem metody szwedzkiej do dawnego systemu gimn., aprobowanej przez c. k. Radę szkolną kraj. dla szkół ludowych i wydziałowych w podręczniku E. Cenara: »Gimnastyka i gry szkolne« (metoda szwedzka) rozwiązano już dawno kwestyę gimnastyki i jej rozróżniczkowanie na wszelkie kategorye szkół).

— **Fizyczne wychowanie młodzieży niemieckiej w Austryi.** W krajach niemieckich mon. austryacko-węg. istnieją następujące związki gimnastyczne zajmujące się wychowaniem fizycznem młodzieży:

1. »*Związek austryackich nauczycieli gimn.*« we Wiedniu (»Verein österreichischer Turnlehrer«).

2. »*Tow. opieki nad młodzieżą*" we Wiedniu (»Kinderschutz- und Rettungsgeselschaft«).

3. *Niemiecko-austr. Towarzystwo gimn.* (»Turknreis Deutsch-Österreich).

4. *Niemiecki Związek gimnast.* (Deutscher Turnerbund).

»Związek austryackich naucz. gim.» zajmuje się przeważnie fachowem wykształceniem nauczycieli gim. Na ostatniem walnem zgrom. tego Tow. podniesiono z naciskiem potrzebę zaznajamiania nauczycieli z wszystkiemi dziedzinami sportu z uwzględnieniem studyów nad psychologią, pedagogią i hygieną sportu.

»Tow. opieki nad młodzieżą«. Celem tego Tow. jest, czuwanie nad moralnem i fizycznem wychowaniem młodzieży zaniedbanej.

W r. 1907. mieściło Tow. w swoich domach opieki 109 chłopców i dziewcząt. Domy te znajdują się po wsiach w okolicy Wiednia, gdzie młodzież obok nauki może się zaznajamiać z pracą na roli.

»Niemiecko-austryackie Tow. gim.« utworzone w roku 1904. z ogólno-niemieckiego Związku gimn. liczy obecnie **61.106.** członków 634 towarzystw, zorganizowanych w 16 okręgach. Posiada Towarrzystwa po miastach alpejskich i sudeckich. Główną uwagę zwraca na gimnastykę młodzieży szkolnej i wychowanków (dorostu). Gimnastykę młodzieży szkolnej uprawia zaledwie 110 towarzystw. Przeciętnie ćwiczy 8.048 dzieci z tego 867 ze szkół średnich. Lepiej natomiast przedstawia się gimnastyka młodzieży będącej w wieku pozaszkolnym, z której w 526 towarzystwach (83% z ogólnej liczby) potworzono kluby. Oprócz gimnastyki w salach uprawia młodzież ćwiczenia sportowe, a w szczególności : bieg na długie mety, rzut, spinanie się po wzgórzach, kąpiele, pływanie i dalsze wycieczki. 76 towarzystw posiada własne sale gim., 294 ćwiczy w szkolnych salach, reszta zaś w salach wynajętych — a nawet po gospodach. Boiska do ćwiczeń posiada 471 towarzystw.

»Niemiecki związek gimnastyków« jest drugiem największem Tow. gim. austryackiem — utworzony w r. 1889. z północno-austryackiego związku gim. o tendencyi wybitnie wszechniemieckiej.

Związek liczy 11 okręgów, 175 towarzystw w tem wiele w Niemczech. Członków liczy 15.107 z tego ćwiczących 5.200 — a 1988 młodzieży powyżej lat 14. W r. 1907. ćwiczyło 1.404 chłopców 491 dziewcząt (poniżej lat 14) i 1296 pań. Związek zwracał szczególniejszą uwagę na rozpowszechnienie ćwiczeń gim. wśród ludu.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie. ulica Lindego 1. 4.